

МИР Plat.Form

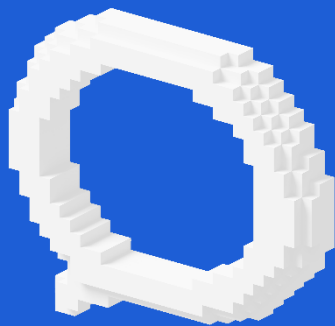
10 «синдромов» в одной команде

Артамонова Анастасия



**Saint
TeamLead**
Conf 2022



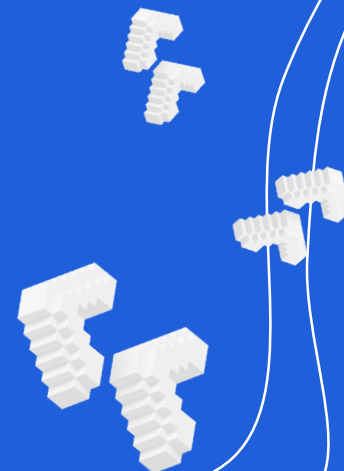


О себе

Артамонова Анастасия

Руководитель направления
IT-обучения и развития
Мир Plat.form

Tg:@KattyClide



**Здравствуйте, меня зовут
Настя и я работаю в IT**

**Здравствуй,
Настя**



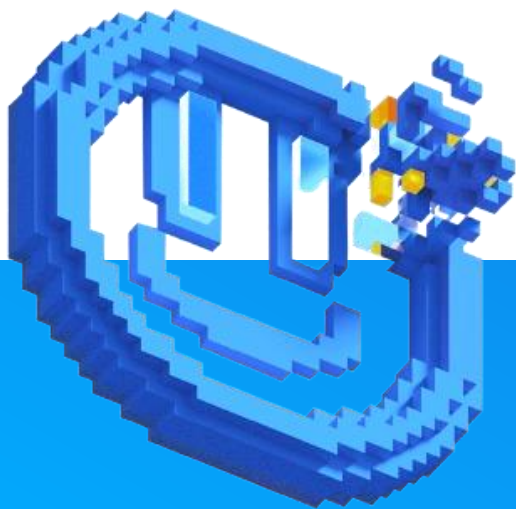


почему все айтиш

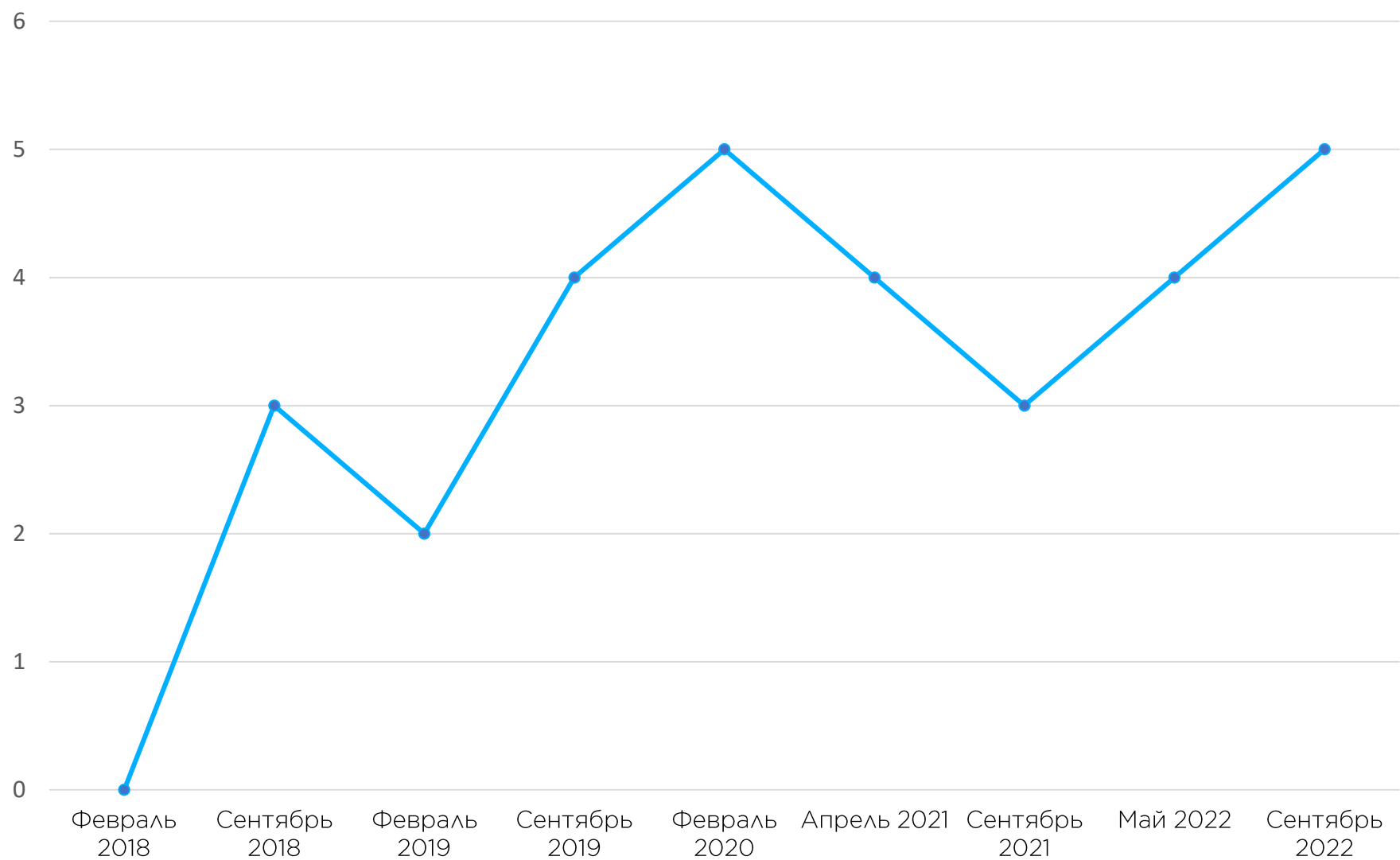


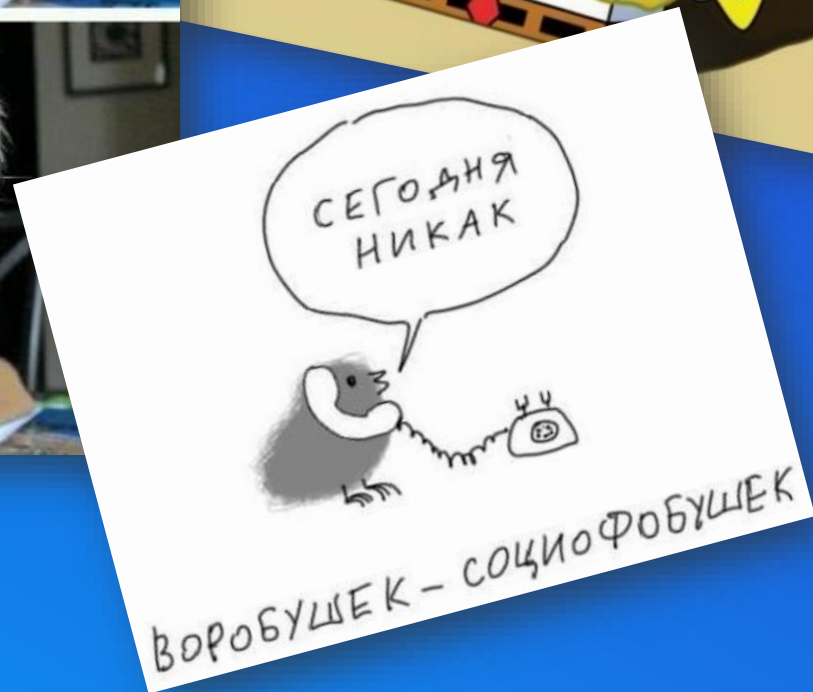
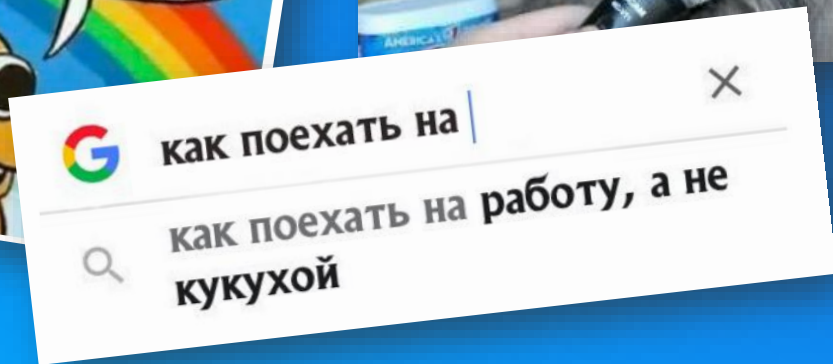
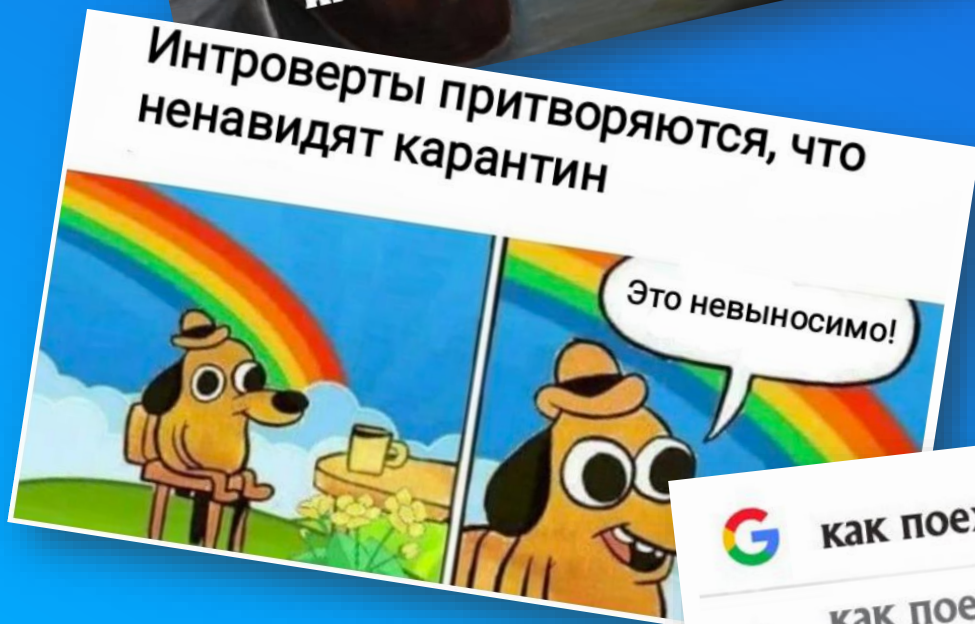
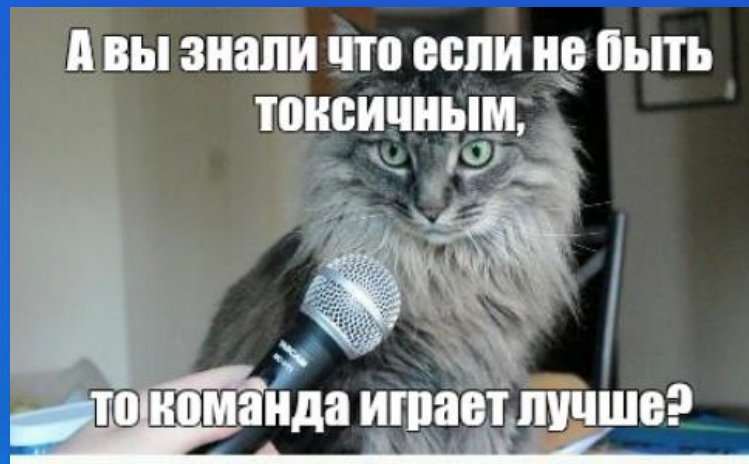
почему все айтишники странные

Пожаловаться на неприемлемые подсказки

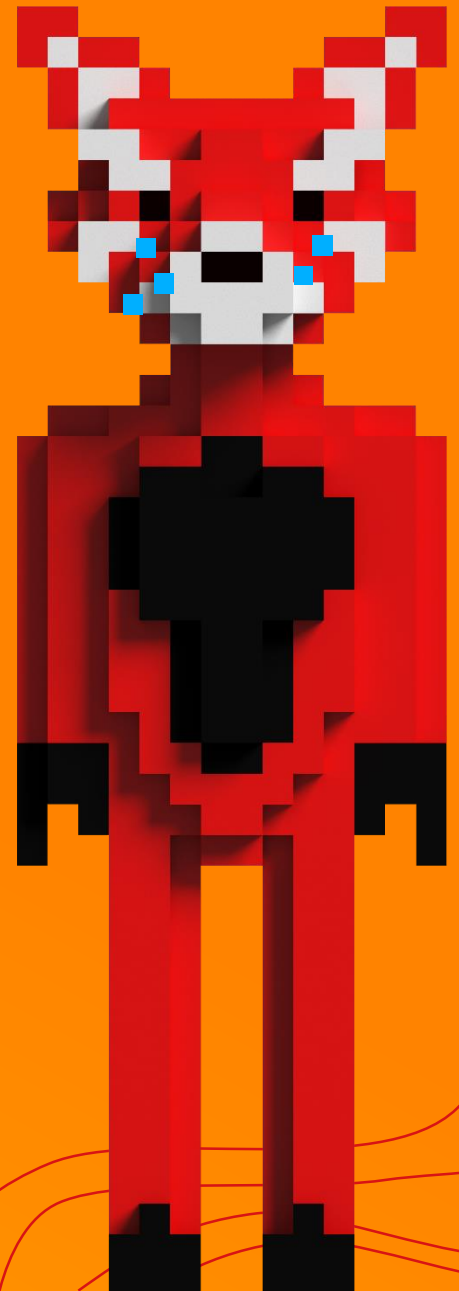


Количество докладов на TLC «по психологии»



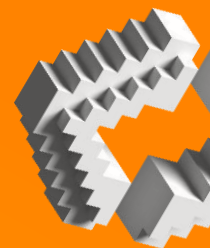


**Зачем мы про
себя так плохо?**





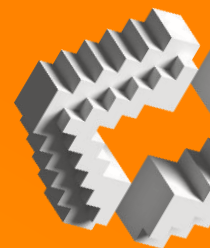
Человек что-то делает, потому что....





Человек что-то делает, потому что....

...ему это «ВЫГОДНО»

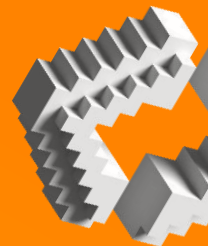




Человек что-то делает, потому что....

...ему это «ВЫГОДНО»

и обязательно так, чтобы...





Человек что-то делает, потому что....



...ему это «выгодно»

и обязательно так, чтобы...

...мозг потратил минимум энергии



Выгодно – это про мотив.



ВЫГОДНО – ЭТО ПРО МОТИВ.

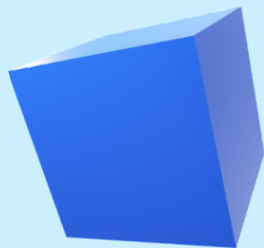
либо получить что-то «хорошее»,
либо НЕ получить что-то «плохое»



Минутка

вторичной

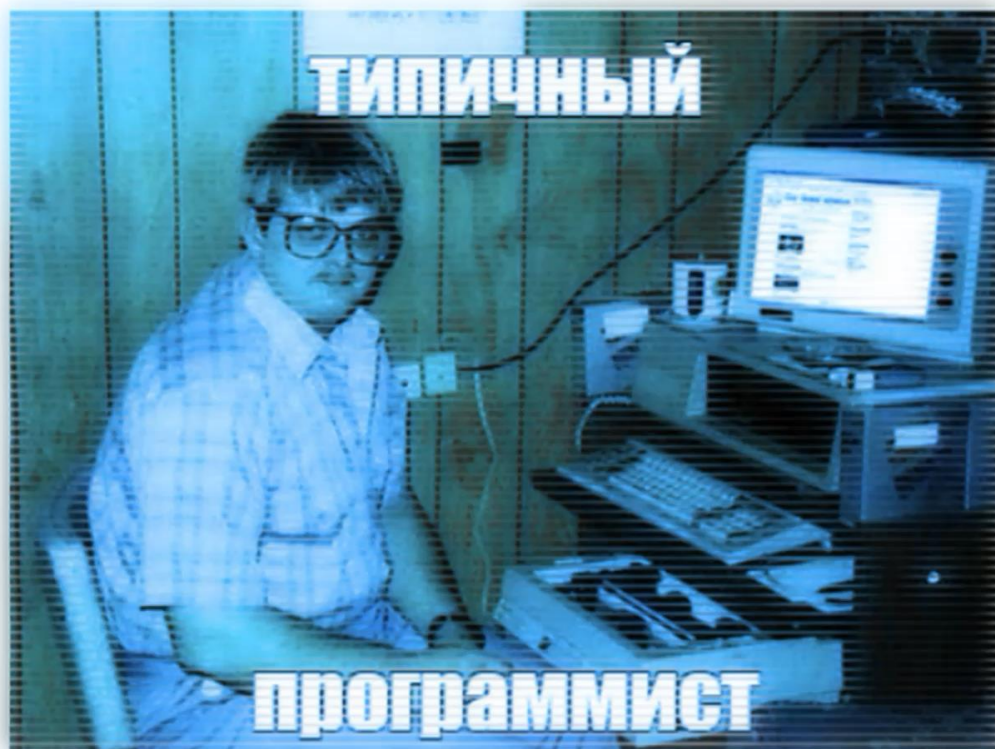
выгоды





Кто поможет мозгу сэкономить энергию?

Кто поможет мозгу сэкономить энергию?



стереотипы



ярлыки



шаблоны

На поведение тоже есть
«мода» и социальные
тренды 😊

**СЫНА МЫ ТЕБЕ СВИТЕР
КУПИЛИ**



**СЕЙЧАС ТАК МОДНО, СЕЙЧАС
ВСЕ ТАК ХОДЯТ**

Социум
обуславливает

Социум обуславливает

Нужно быть таким же как все



Социум обуславливает

Нужно быть таким же как все

Нужно выделяться





почему все айтишники думают, что они



они особенные



Профессиональная субкультура –
система общих символов, ценностей,
норм и образцов поведения, разделяемых
той или иной профессиональной группой.

Кто же живёт в вашем ИТ-теремочке?

Google

я у м



я у мамы инженер

«Интроверты»



«Интроверты»

Поведенческий
стереотип:

Что «хорошего»
получаем:

Чего «плохого»
не получаем:

На самом деле:

Как узнать:



«Интроверты»

Поведенческий
стереотип:

Что «хорошего»
получаем:

Чего «плохого»
не получаем:

На самом деле:

Как узнать:

Интроверты не любят общаться



«Интроверты»

Поведенческий
стереотип:

Интроверты не любят общаться

Что «хорошего»
получаем:

Можно не уметь в коммуникацию

Чего «плохого»
не получаем:

На самом деле:

Как узнать:



«Интроверты»

Поведенческий
стереотип:

Интроверты не любят общаться

Что «хорошего»
получаем:

Можно не уметь в коммуникацию

Чего «плохого»
не получаем:

Ответственности
за некорректную коммуникацию

На самом деле:

Как узнать:



«Интроверты»

**Поведенческий
стереотип:**

Интроверты не любят общаться

**Что «хорошего»
получаем:**

Можно не уметь в коммуникацию

**Чего «плохого»
не получаем:**

Ответственности
за некорректную коммуникацию

На самом деле:

Более склонны к общению,
но меньше этого хотят 😊

Как узнать:



«Интроверты»

**Поведенческий
стереотип:**

Интроверты не любят общаться

**Что «хорошего»
получаем:**

Можно не уметь в коммуникацию

**Чего «плохого»
не получаем:**

Ответственности
за некорректную коммуникацию

На самом деле:

Более склонны к общению,
но меньше этого хотят 😊

Как узнать:

Его «интроверсия» связана
только с рабочими задачами



«Прокрастинаторы»

Поведенческий
стереотип:

Что «хорошего»
получаем:

Чего «плохого»
не получаем:

На самом деле:

Как узнать:



«Прокрастинаторы»

Поведенческий
стереотип:

Долго тянут с началом работы,
а потом быстро всё делают

Что «хорошего»
получаем:

Чего «плохого»
не получаем:

На самом деле:

Как узнать:



«Прокрастинаторы»

**Поведенческий
стереотип:**

Долго тянут с началом работы,
а потом быстро всё делают

**Что «хорошего»
получаем:**

«Супермотивацию» к дедлайну

**Чего «плохого»
не получаем:**

На самом деле:

Как узнать:



«Прокрастинаторы»

**Поведенческий
стереотип:**

Долго тянут с началом работы,
а потом быстро всё делают

**Что «хорошего»
получаем:**

«Супермотивацию» к дедлайну

**Чего «плохого»
не получаем:**

Необходимость постоянно принимать
решения и делать «сложные» дела

На самом деле:

Как узнать:



«Прокрастинаторы»

**Поведенческий
стереотип:**

Долго тянут с началом работы,
а потом быстро всё делают

**Что «хорошего»
получаем:**

«Супермотивацию» к дедлайну

**Чего «плохого»
не получаем:**

Необходимость постоянно принимать
решения и делать «сложные» дела

На самом деле:

Не отдыхают, а находятся
в постоянном стрессе и страхе

Как узнать:



«Прокрастинаторы»

**Поведенческий
стереотип:**

Долго тянут с началом работы,
а потом быстро всё делают

**Что «хорошего»
получаем:**

«Супермотивацию» к дедлайну

**Чего «плохого»
не получаем:**

Необходимость постоянно принимать
решения и делать «сложные» дела

На самом деле:

Не отдыхают, а находятся
в постоянном стрессе и страхе

Как узнать:

Дедлайны всё равно сорваны



«Трудоголики»

Поведенческий
стереотип:

Что «хорошего»
получаем:

Чего «плохого»
не получаем:

На самом деле:

Как узнать:



«Трудоголики»

Поведенческий
стереотип:

Что «хорошего»
получаем:

Чего «плохого»
не получаем:

На самом деле:

Как узнать:

Живут на работе 24/7



«Трудоголики»

Поведенческий
стереотип:

Что «хорошего»
получаем:

Чего «плохого»
не получаем:

На самом деле:

Как узнать:

Живут на работе 24/7

Социальное одобрение,
карьеру



«Трудоголики»

**Поведенческий
стереотип:**

Живут на работе 24/7

**Что «хорошего»
получаем:**

Социальное одобрение,
карьеру

**Чего «плохого»
не получаем:**

Несостоятельность в других
сферах жизни, одиночество

На самом деле:

Как узнать:



«Трудоголики»

**Поведенческий
стереотип:**

Живут на работе 24/7

**Что «хорошего»
получаем:**

Социальное одобрение,
карьеру

**Чего «плохого»
не получаем:**

Несостоятельность в других
сферах жизни, одиночество

На самом деле:

Осознанно выбирают
убиваться на работе

Как узнать:



«Трудоголики»

**Поведенческий
стереотип:**

Живут на работе 24/7

**Что «хорошего»
получаем:**

Социальное одобрение,
карьеру

**Чего «плохого»
не получаем:**

Несостоятельность в других
сферах жизни, одиночество

На самом деле:

Осознанно выбирают
убиваться на работе

Как узнать:

Приходите ночью
на работу – а его там нет 😊



«Все вокруг токсичные»

Поведенческий
стереотип:

Что «хорошего»
получаем:

Чего «плохого»
не получаем:

На самом деле:

Как узнать:

Токсичность.
Все ей пропитано.



«Все вокруг токсичные»

Поведенческий
стереотип:

Что «хорошего»
получаем:

Чего «плохого»
не получаем:

На самом деле:

Как узнать:

Несчастный человек, которого
окружают злые и нехорошие люди

Токсичность.
Все ей пропитано.



«Все вокруг токсичные»

**Поведенческий
стереотип:**

Несчастный человек, которого
окружают злые и нехорошие люди

**Что «хорошего»
получаем:**

Сочувствие и жалость

**Чего «плохого»
не получаем:**

На самом деле:

Как узнать:

Токсичность.
Все ей пропитано.



«Все вокруг токсичные»

**Поведенческий
стереотип:**

Несчастный человек, которого
окружают злые и нехорошие люди

**Что «хорошего»
получаем:**

Сочувствие и жалость

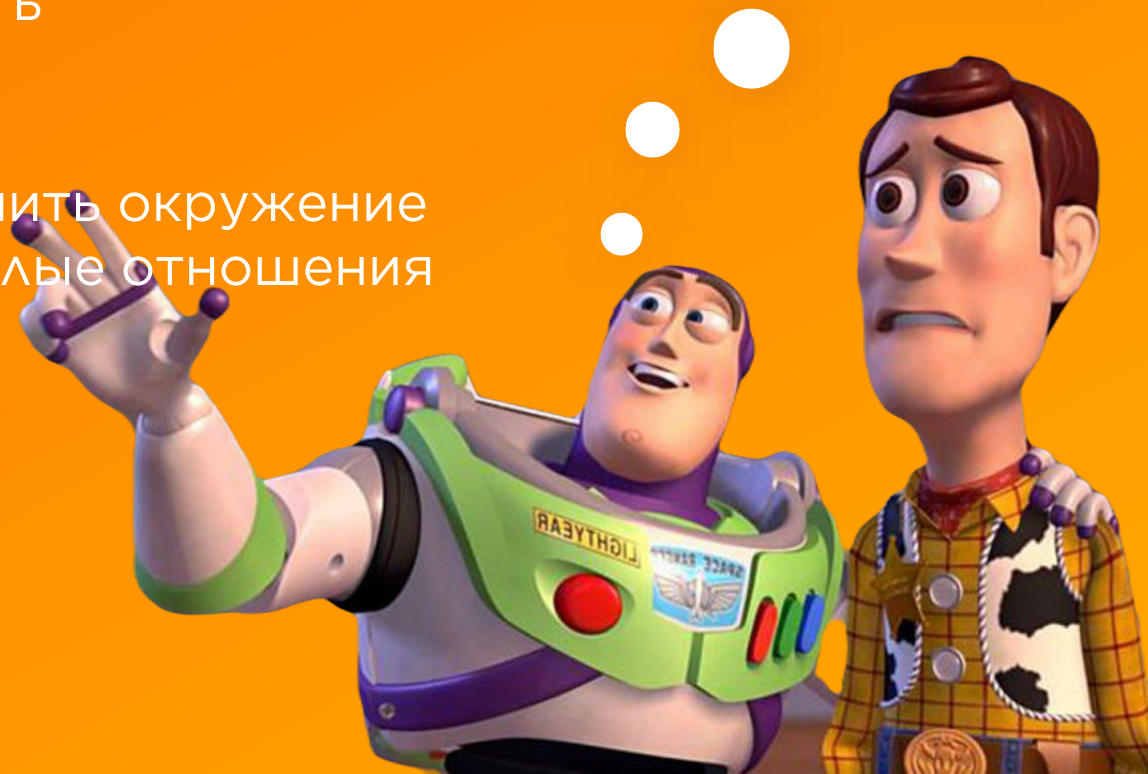
**Чего «плохого»
не получаем:**

Необходимости сменить окружение
и выстраивать взрослые отношения

На самом деле:

Как узнать:

Токсичность.
Все ей пропитано.



«Все вокруг токсичные»

**Поведенческий
стереотип:**

Несчастный человек, которого
окружают злые и нехорошие люди

**Что «хорошего»
получаем:**

Сочувствие и жалость

**Чего «плохого»
не получаем:**

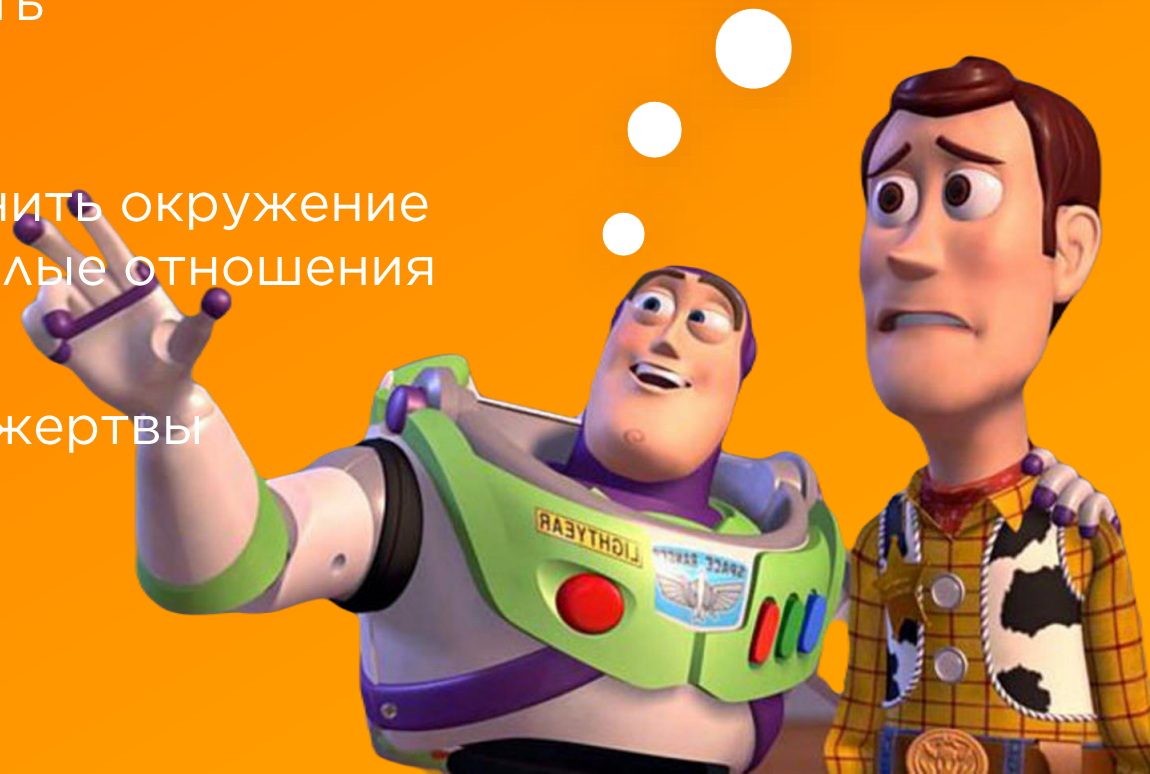
Необходимости сменить окружение
и выстраивать взрослые отношения

На самом деле:

Выбирают позицию жертвы

Как узнать:

Токсичность.
Все ей пропитано.



«Все вокруг токсичные»

**Поведенческий
стереотип:**

Несчастный человек, которого
окружают злые и нехорошие люди

**Что «хорошего»
получаем:**

Сочувствие и жалость

**Чего «плохого»
не получаем:**

Необходимости сменить окружение
и выстраивать взрослые отношения

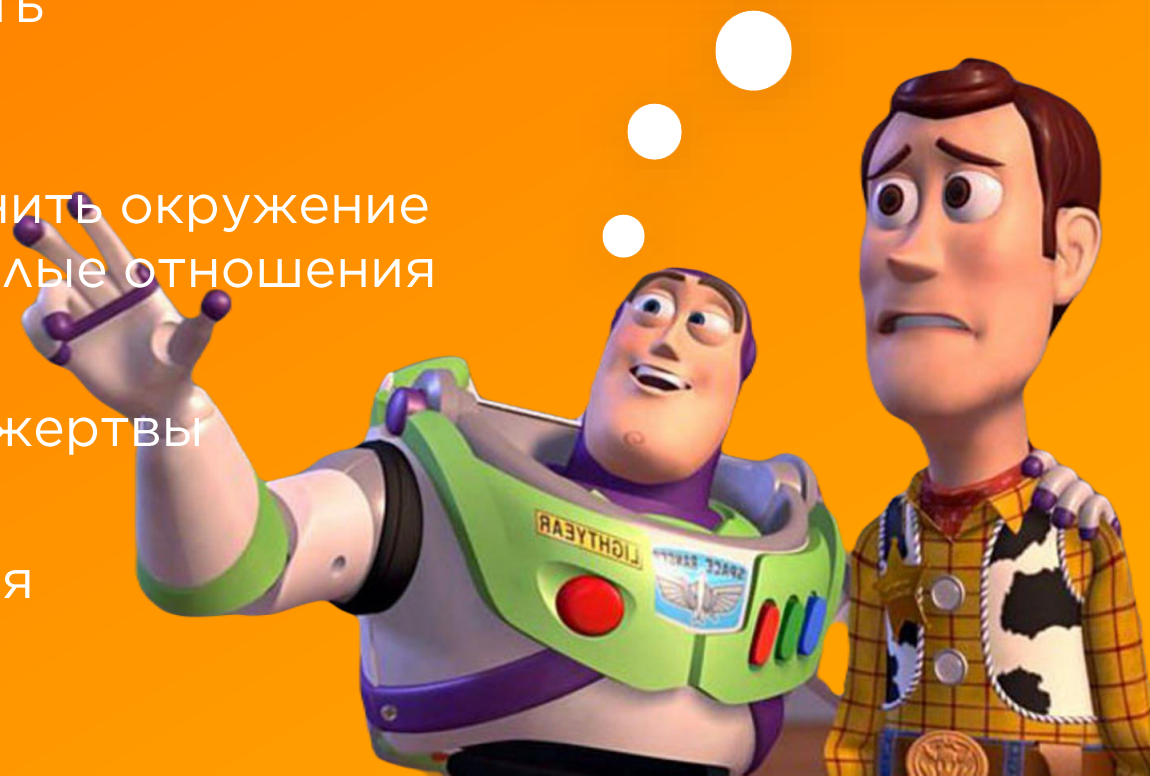
На самом деле:

Выбирают позицию жертвы

Как узнать:

Не идет на изменения

Токсичность.
Все ей пропитано.



«Самозванцы»

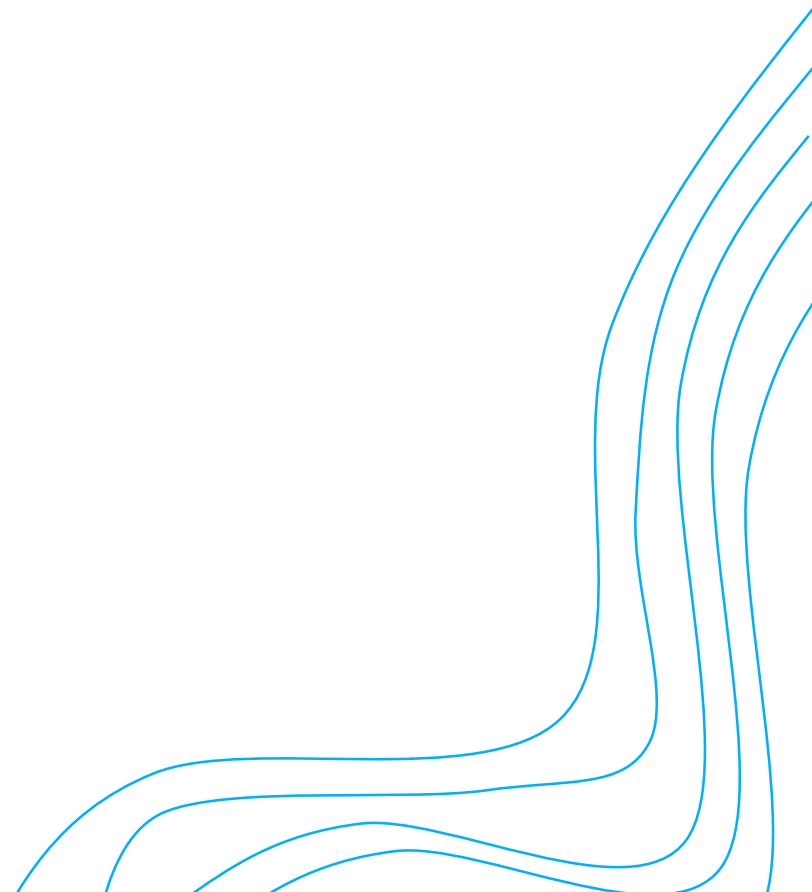
Поведенческий
стереотип:

Что «хорошего»
получаем:

Чего «плохого»
не получаем:

На самом деле:

Как узнать:



«Самозванцы»

Поведенческий
стереотип:

Перфекционисты,
переживают за то, что делают

Что «хорошего»
получаем:

Чего «плохого»
не получаем:

На самом деле:

Как узнать:

«Самозванцы»

**Поведенческий
стереотип:**

Перфекционисты,
переживают за то, что делают

**Что «хорошего»
получаем:**

Подстраховку, похвалу,
право на ошибку, право на «побыть»

**Чего «плохого»
не получаем:**

На самом деле:

Как узнать:

«Самозванцы»

**Поведенческий
стереотип:**

Перфекционисты,
переживают за то, что делают

**Что «хорошего»
получаем:**

Подстраховку, похвалу,
право на ошибку, право на «побыть»

**Чего «плохого»
не получаем:**

Ответственности за свою жизнь

На самом деле:

Как узнать:

«Самозванцы»

**Поведенческий
стереотип:**

Перфекционисты,
переживают за то, что делают

**Что «хорошего»
получаем:**

Подстраховку, похвалу,
право на ошибку, право на «побыть»

**Чего «плохого»
не получаем:**

Ответственности за свою жизнь

На самом деле:

Выбирают считать себя некомпетентными
из-за низкой самооценки

Как узнать:

«Самозванцы»

**Поведенческий
стереотип:**

Перфекционисты,
переживают за то, что делают

**Что «хорошего»
получаем:**

Подстраховку, похвалу,
право на ошибку, право на «побыть»

**Чего «плохого»
не получаем:**

Ответственности за свою жизнь

На самом деле:

Выбирают считать себя некомпетентными
из-за низкой самооценки

Как узнать:

Вопросы к его профессионализму
есть только у него 😊

«Выгорающие»

Поведенческий
стереотип:

Что «хорошего»
получаем:

Чего «плохого»
не получаем:

На самом деле:

Как узнать:



«Выгорающие»

Поведенческий
стереотип:

Что «хорошего»
получаем:

Чего «плохого»
не получаем:

На самом деле:

Как узнать:

Долго и много работают
в тяжелых условиях



«Выгорающие»

Поведенческий
стереотип:

Долго и много работают
в тяжелых условиях

Что «хорошего»
получаем:

Социальное одобрение

Чего «плохого»
не получаем:

На самом деле:

Как узнать:



«Выгорающие»

**Поведенческий
стереотип:**

Долго и много работают
в тяжелых условиях

**Что «хорошего»
получаем:**

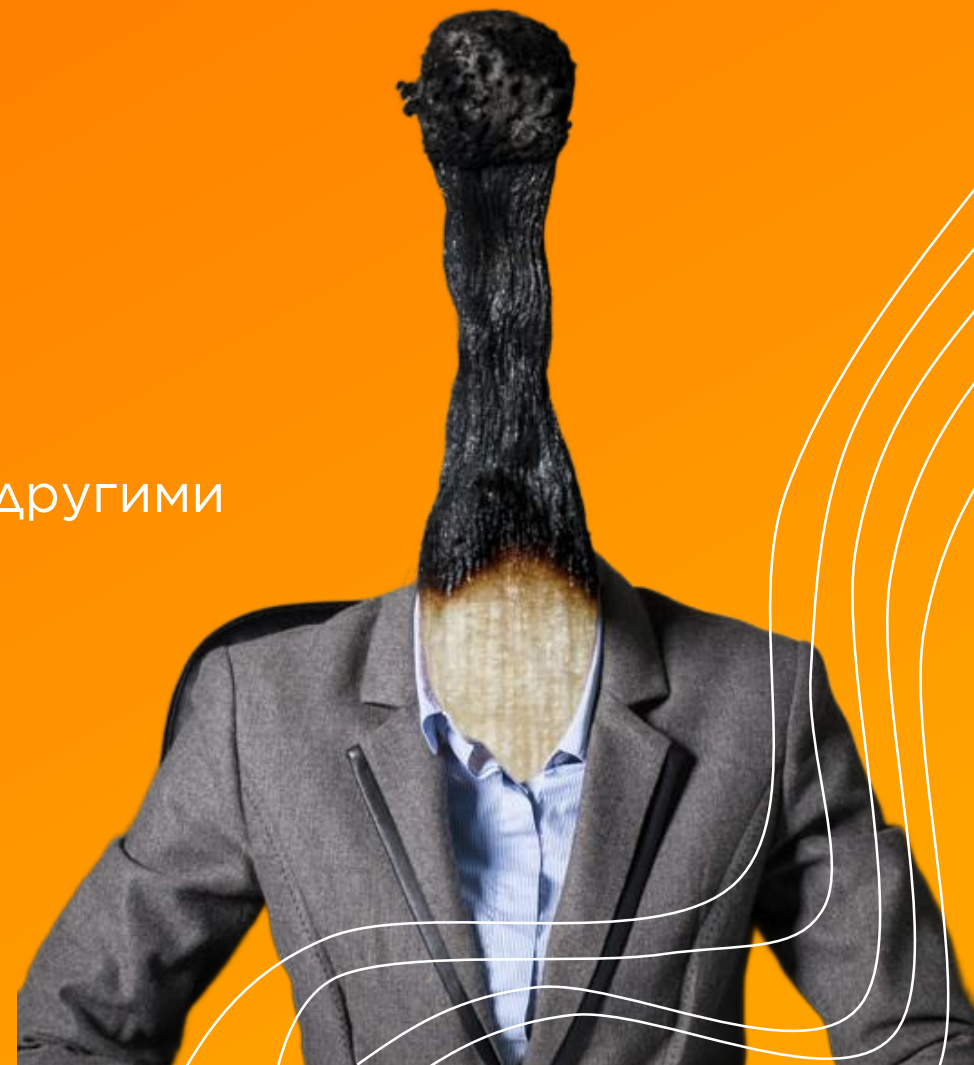
Социальное одобрение

**Чего «плохого»
не получаем:**

Необходимости заниматься другими
сферами своей жизни

На самом деле:

Как узнать:



«Выгорающие»

**Поведенческий
стереотип:**

Долго и много работают
в тяжелых условиях

**Что «хорошего»
получаем:**

Социальное одобрение

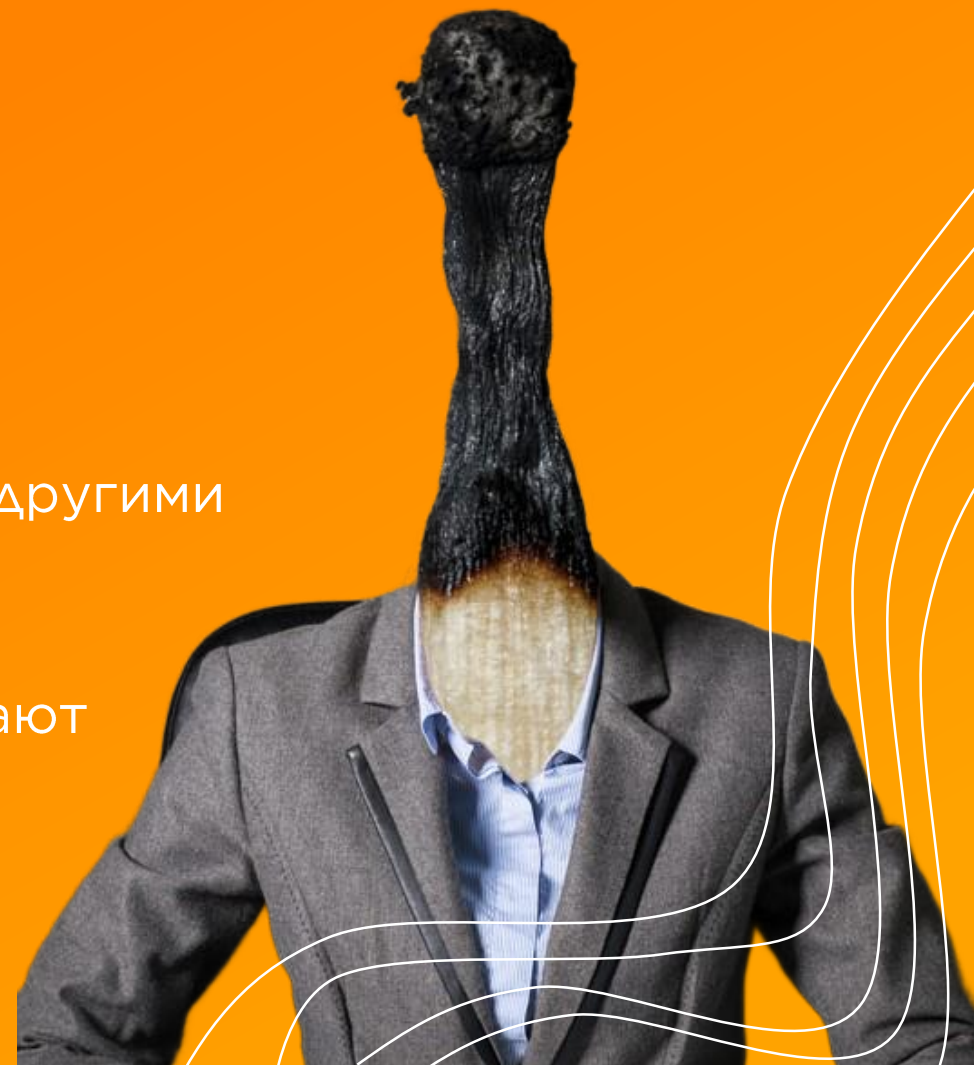
**Чего «плохого»
не получаем:**

Необходимости заниматься другими
сферами своей жизни

На самом деле:

Не замечают, что они выгорают

Как узнать:



«Выгорающие»

**Поведенческий
стереотип:**

Долго и много работают
в тяжелых условиях

**Что «хорошего»
получаем:**

Социальное одобрение

**Чего «плохого»
не получаем:**

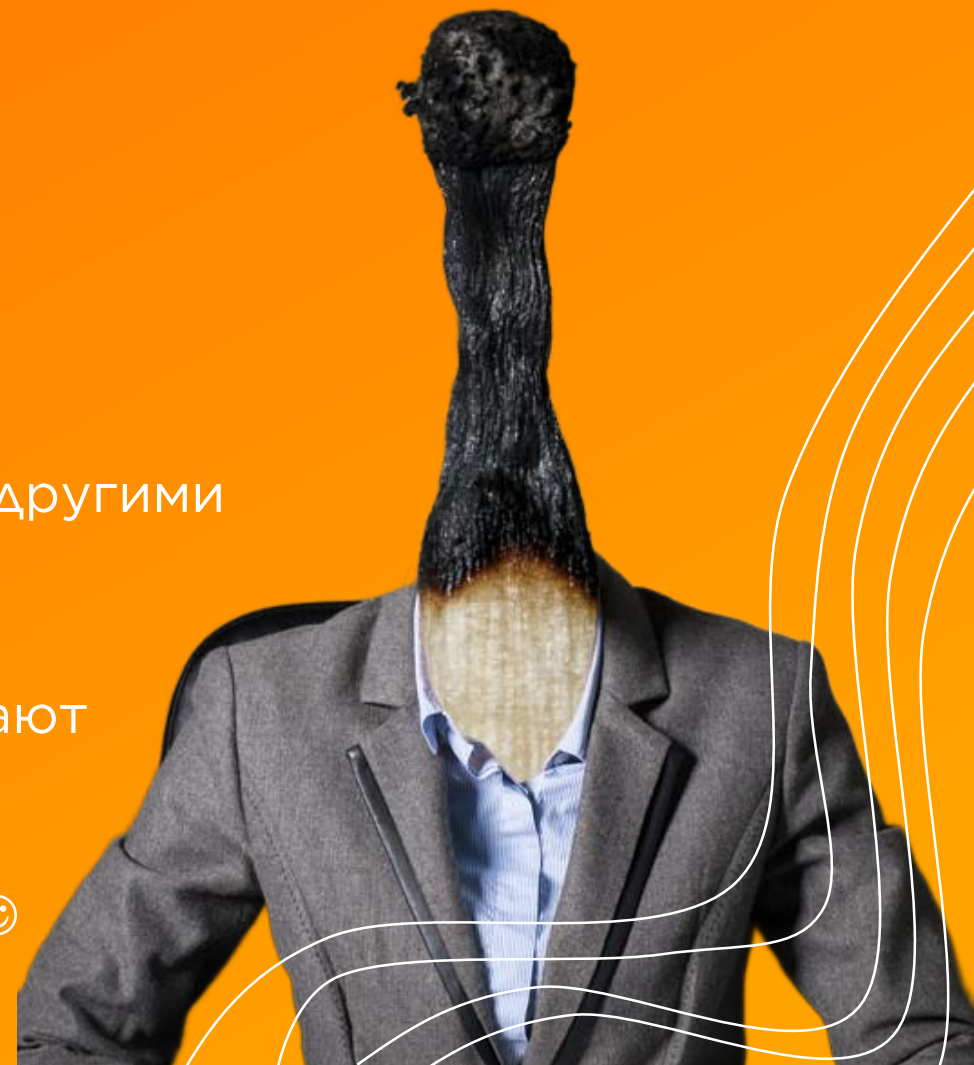
Необходимости заниматься другими
сферами своей жизни

На самом деле:

Не замечают, что они выгорают

Как узнать:

У него есть силы и время
обсуждать свое выгорание 😊



«Социофобушки»

Поведенческий
стереотип:

Что «хорошего»
получаем:

Чего «плохого»
не получаем:

На самом деле:

Как узнать:



ВОРОБУШЕК – СОЦИОФОБУШЕК

«Социофобушки»

Поведенческий
стереотип:

Избегают людей и их скоплений

Что «хорошего»
получаем:

Чего «плохого»
не получаем:

На самом деле:

Как узнать:



ВОРОБУШЕК – СОЦИОФОБУШЕК

«Социофобушки»

Поведенческий
стереотип:

Избегают людей и их скоплений

Что «хорошего»
получаем:

Можно не «вписываться»
в коллектив

Чего «плохого»
не получаем:

На самом деле:

Как узнать:



ВОРОБУШЕК – СОЦИОФОБУШЕК

«Социофобушки»

Поведенческий
стереотип:

Избегают людей и их скоплений

Что «хорошего»
получаем:

Можно не «вписываться»
в коллектив

Чего «плохого»
не получаем:

Социальную неуспешность

На самом деле:

Как узнать:



Воробушек – социофобушек

«Социофобушки»

Поведенческий
стереотип:

Избегают людей и их скоплений

Что «хорошего»
получаем:

Можно не «вписываться»
в коллектив

Чего «плохого»
не получаем:

Социальную неуспешность

На самом деле:

Болезнь, которая чаще всего проявляется ещё
до 20 лет и которую нужно лечить



Воробушек – социофобушек

«Социофобушки»

Поведенческий
стереотип:

Избегают людей и их скоплений

Что «хорошего»
получаем:

Можно не «вписываться»
в коллектив

Чего «плохого»
не получаем:

Социальную неуспешность

На самом деле:

Болезнь, которая чаще всего проявляется ещё
до 20 лет и которую нужно лечить

Как узнать:

«Социофобия» появляется в определенных
ситуациях, либо то «появляется», то «исчезает»



Воробушек – социофобушек

«Депрессивные»

Поведенческий
стереотип:

Что «хорошего»
получаем:

Чего «плохого»
не получаем:

На самом деле:

Как узнать:



«Депрессивные»

Поведенческий
стереотип:

Грустные, печальные,
ничего не хотят

Что «хорошего»
получаем:

Чего «плохого»
не получаем:

На самом деле:

Как узнать:



«Депрессивные»

**Поведенческий
стереотип:**

Грустные, печальные,
ничего не хотят

**Что «хорошего»
получаем:**

Дополнительное внимание
и снисходительное отношение

**Чего «плохого»
не получаем:**

На самом деле:

Как узнать:



«Депрессивные»

**Поведенческий
стереотип:**

Грустные, печальные,
ничего не хотят

**Что «хорошего»
получаем:**

Дополнительное внимание
и снисходительное отношение

**Чего «плохого»
не получаем:**

Повышенных или даже
обычных требований

На самом деле:

Как узнать:



«Депрессивные»

**Поведенческий
стереотип:**

Грустные, печальные,
ничего не хотят

**Что «хорошего»
получаем:**

Дополнительное внимание
и снисходительное отношение

**Чего «плохого»
не получаем:**

Повышенных или даже
обычных требований

На самом деле:

Болезнь, которую нужно лечить

Как узнать:



«Депрессивные»

**Поведенческий
стереотип:**

Грустные, печальные,
ничего не хотят

**Что «хорошего»
получаем:**

Дополнительное внимание
и снисходительное отношение

**Чего «плохого»
не получаем:**

Повышенных или даже
обычных требований

На самом деле:

Болезнь, которую нужно лечить

Как узнать:

Проходит к выходным



«Спасатели»

Поведенческий
стереотип:

Что «хорошего»
получаем:

Чего «плохого»
не получаем:

На самом деле:

Как узнать:



«Спасатели»

**Поведенческий
стереотип:**

Всегда готовы к подвигу, помочь,
иногда даже в ущерб себе

**Что «хорошего»
получаем:**

**Чего «плохого»
не получаем:**

На самом деле:

Как узнать:



«Спасатели»

**Поведенческий
стереотип:**

Всегда готовы к подвигу, помочь,
иногда даже в ущерб себе

**Что «хорошего»
получаем:**

Признание, эмоциональное
подкрепление, ощущение
незаменимости

**Чего «плохого»
не получаем:**

На самом деле:

Как узнать:



«Спасатели»

**Поведенческий
стереотип:**

Всегда готовы к подвигу, помочь,
иногда даже в ущерб себе

**Что «хорошего»
получаем:**

Признание, эмоциональное
подкрепление, ощущение
незаменимости

**Чего «плохого»
не получаем:**

Независимости от чужого мнения,
отсутствие «благодарности»,
одиночество

На самом деле:

Как узнать:



«Спасатели»

**Поведенческий
стереотип:**

Всегда готовы к подвигу, помочь,
иногда даже в ущерб себе

**Что «хорошего»
получаем:**

Признание, эмоциональное
подкрепление, ощущение
незаменимости

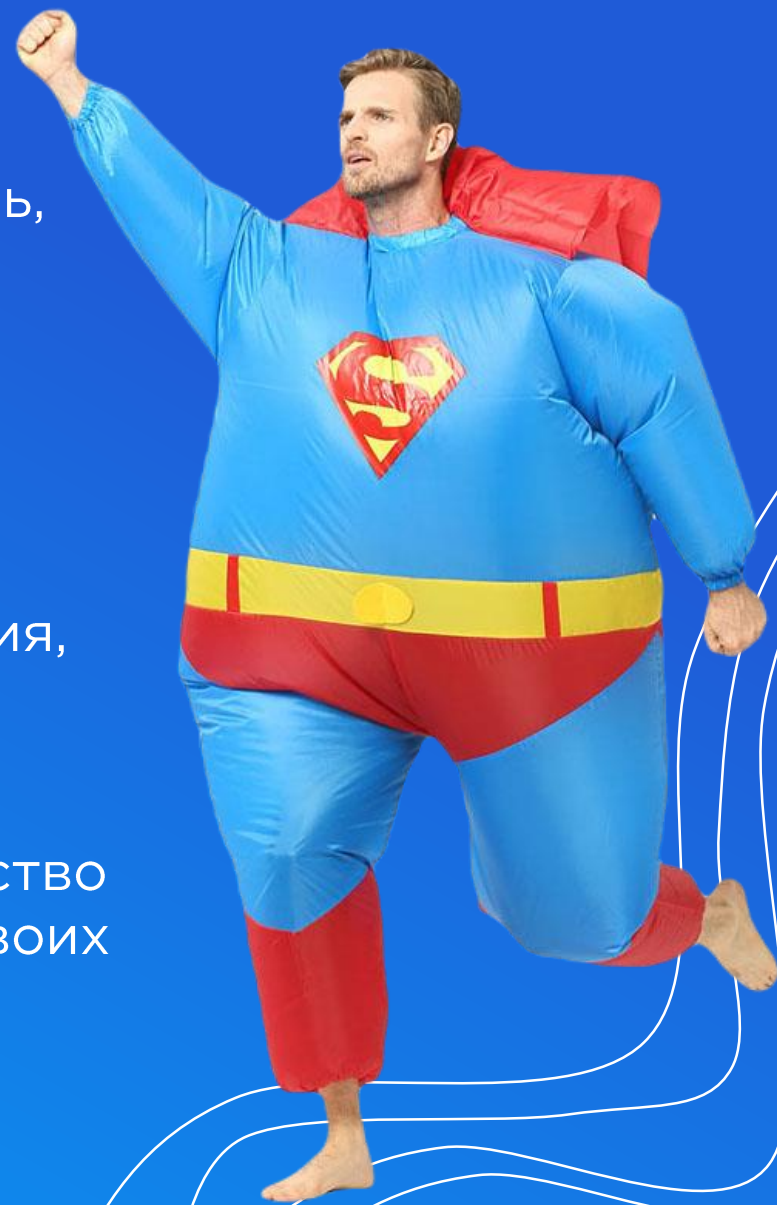
**Чего «плохого»
не получаем:**

Независимости от чужого мнения,
отсутствие «благодарности»,
одиночество

На самом деле:

«Прививают» окружающим чувство
беспомощности для решения своих
собственных проблем

Как узнать:



«Спасатели»

**Поведенческий
стереотип:**

Всегда готовы к подвигу, помочь,
иногда даже в ущерб себе

**Что «хорошего»
получаем:**

Признание, эмоциональное
подкрепление, ощущение
незаменимости

**Чего «плохого»
не получаем:**

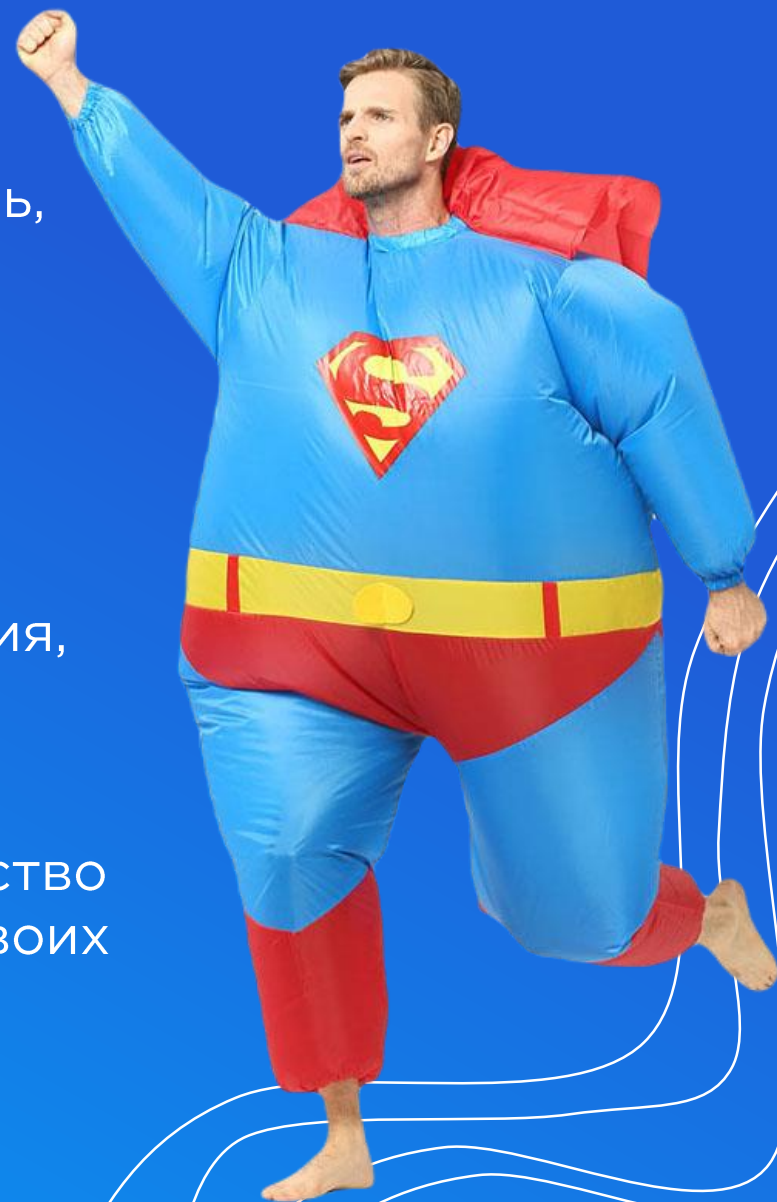
Независимости от чужого мнения,
отсутствие «благодарности»,
одиночество

На самом деле:

«Прививают» окружающим чувство
беспомощности для решения своих
собственных проблем

Как узнать:

Не помогает☹



«Те, кто не в ресурсе»

Поведенческий
стереотип:

Что «хорошего»
получаем:

Чего «плохого»
не получаем:

На самом деле:

Как узнать:

НОВАЯ КОЛЛЕКЦИЯ (В ТРЁХ ЧАСТЯХ)
"Я В МОМЕНТЕ" "Я В ПОТОКЕ" "Я В РЕСУРСЕ"



«Те, кто не в ресурсе»

Поведенческий
стереотип:

Что «хорошего»
получаем:

Чего «плохого»
не получаем:

На самом деле:

Как узнать:

Безынициативны,
апатичны,
грустненькие

НОВАЯ КОЛЛЕКЦИЯ (В ТРЁХ ЧАСТЯХ)
"Я В МОМЕНТЕ" "Я В ПОТОКЕ" "Я В РЕСУРСЕ"



«Те, кто не в ресурсе»

Поведенческий
стереотип:

Что «хорошего»
получаем:

Чего «плохого»
не получаем:

На самом деле:

Как узнать:

Безынициативны,
апатичны,
грустненькие

Щадящее отношение

НОВАЯ КОЛЛЕКЦИЯ (В ТРЁХ ЧАСТЯХ)
"Я В МОМЕНТЕ" "Я В ПОТОКЕ" "Я В РЕСУРСЕ"



«Те, кто не в ресурсе»

Поведенческий
стереотип:

Что «хорошего»
получаем:

Чего «плохого»
не получаем:

На самом деле:

Как узнать:

Безынициативны,
апатичны,
грустненькие

Щадящее отношение

Новые задачи,
ответственность
за мотивацию

НОВАЯ КОЛЛЕКЦИЯ (В ТРЁХ ЧАСТЯХ)
"Я В МОМЕНТЕ" "Я В ПОТОКЕ" "Я В РЕСУРСЕ"



«Те, кто не в ресурсе»

Поведенческий
стереотип:

Что «хорошего»
получаем:

Чего «плохого»
не получаем:

На самом деле:

Как узнать:

Безынициативны,
апатичны,
грустненькие

Щадящее отношение

Новые задачи,
ответственность
за мотивацию

Пока не готовы что-то с
этим делать

НОВАЯ КОЛЛЕКЦИЯ (В ТРЁХ ЧАСТЯХ)
"Я В МОМЕНТЕ" "Я В ПОТОКЕ" "Я В РЕСУРСЕ"



«Те, кто не в ресурсе»

Поведенческий
стереотип:

Что «хорошего»
получаем:

Чего «плохого»
не получаем:

На самом деле:

Как узнать:

Безынициативны,
апатичны,
грустненькие

Щадящее отношение

Новые задачи,
ответственность
за мотивацию

Пока не готовы что-то с
этим делать

Вы своими ушами слышали, как он(а) говорит
фразу «Я не хочу» и объясняет почему.





Что делать, если к вам приехал этот театр?

**Оставь меня, работа, я в
печали...**



Манипуляция

**Приди ко мне, зарплата,
я скучаю!**

**Оставь меня, работа, я в
печали...**



**Приди ко мне, зарплата,
я скучаю!**

В манипуляцию
ПРОЩЕ НЕ «ЗАХОДИТЬ»,
чем побеждать

Манипуляция

ВНИМАНИЕ!
отмена спектакля



ВНИМАНИЕ!
отмена спектакля



**«ОТНЯТЬ»
ВЫГОДЫ**

«ОТНЯТЬ» ВЫГОДЫ

Чего «хорошего»
получаем:

Забрать

Чего «плохого»
не получаем:

Вернуть



«ОТНЯТЬ» **ВЫГОДЫ**

**Чего «хорошего»
получаем:**

Можно не уметь
в коммуникацию

**Чего «плохого»
не получаем:**

Ответственности
за некорректную
коммуникацию

«ОТНЯТЬ» ВЫГОДЫ

**Чего «хорошего»
получаем:**

**Чего «плохого»
не получаем:**

Старые правила

Можно не уметь
в коммуникацию

Ответственности
за некорректную
коммуникацию

Новые правила

«ОТНЯТЬ» ВЫГОДЫ

**Чего «хорошего»
получаем:**

**Чего «плохого»
не получаем:**

Старые правила

Можно не уметь
в коммуникацию

Ответственности
за некорректную
коммуникацию

Новые правила

Нельзя☺

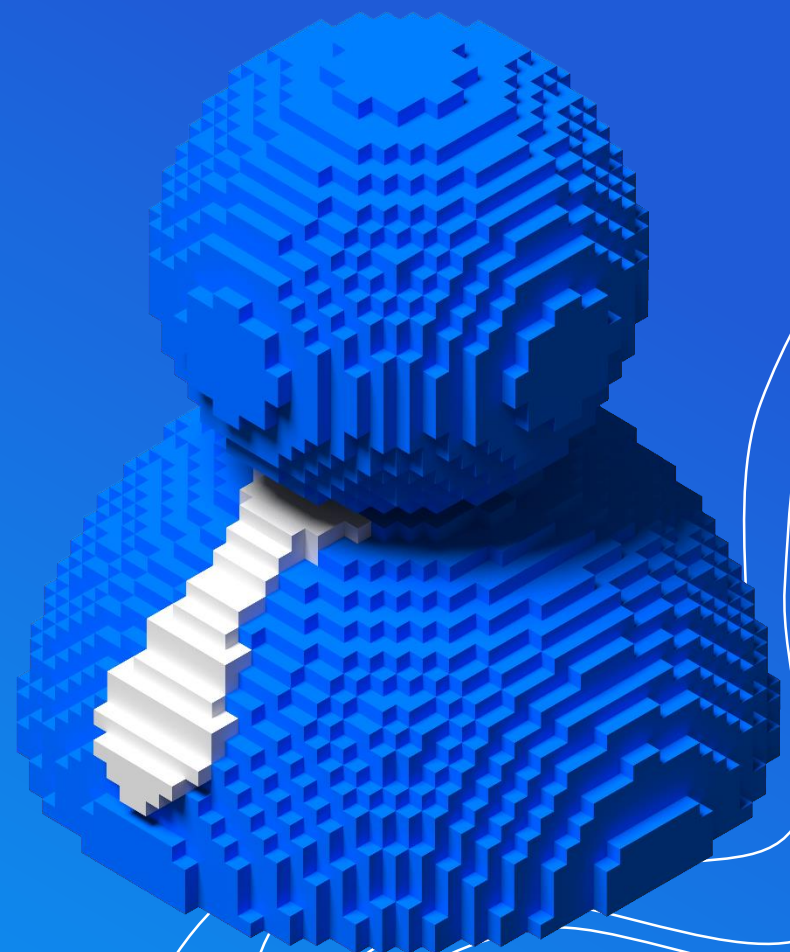
Коммуникация –
твоя, разруливать
– тоже тебе

Что это было

Зачем и почему мы можем
прикидывать «особенными»

Откуда берутся шаблоны

Разобрались с конкретными
«персонажами» и что с ними делать



В темном месте мы
находим себя, и
лишь знания
освещают наш путь

Артамонова Анастасия

Tg:@KattyClide

Оценить доклад



**Saint
TeamLead**
Conf 2022

